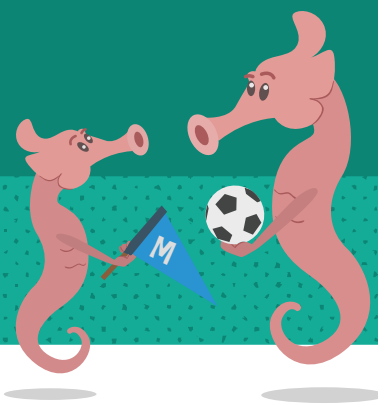
Fomentar la comunicación para tener un estilo de vida saludable

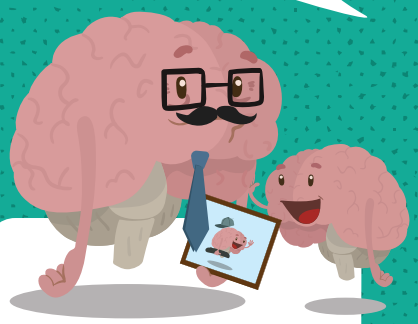
Los padres son la principal influencia en las decisiones que toman sus hijos sobre consumir o no alcohol. Es importante establecer vínculos de comunicación a medida que los niños crecen y tienen más preguntas. Nuestros personajes ¨Cerebritos¨ les presentarán algunas sugerencias para romper el hielo con sus hijos y propiciar conversaciones al respecto.

Háganlos sentirse expertos.

- Pregúntenles sobre lo que les apasiona: el béisbol, la música, el arte, la comida o los videojuegos.



Enséñenlos a decir SÍ a un estilo de vida saludable y NO al consumo de alcohol siendo menores de edad.



Muéstrenles fotos o videos viejos de cuando ellos (¡o ustedes!) eran jóvenes.

Relájense durante los momentos en familia.

- Animen a su equipo deportivo favorito.
- Preparen la cena o prueben un servicio de comida juntos.
- Realicen un proyecto en el hogar juntos

Tengan una conversación silenciosa.

- Si a sus hijos se les hace difícil sincerarse con ustedes, pueden usar mensajes de texto o correo electrónico para compartir sus sentimientos y emociones.

Sean positivos.

Sean auténticos.

Planifiquen unas vacaciones de fin de semana o en el hogar.

- Las conversaciones fluyen cuando se lo pasan bien en un boliche, una excursión, en la playa o en un picnic.

Estas conversaciones deben ser fáciles y desarrollarse con regularidad en la relación con sus hijos. Establezcan vínculos fuertes y ayúdenlos a decir SÍ a un estilo de vida saludable y NO al consumo de alcohol siendo menores de edad.

Hagan preguntas de reflexión con respuestas abiertas.

- ¿Cuál fue la mejor parte de ser un niño?
- Cuando seas padre/madre, ¿qué harías de diferente manera?
- ¿Qué crees que hacen los adultos todo el día?
- Si pudieras comenzar tu propio negocio, ¿cuál sería?

ask listen learn
Kids and alcohol don't mix.
FOUNDATION FOR ADVANCING ALCOHOL RESPONSIBILITY
@AskListenLearn
Ask, Listen, Learn
/AskListenLearn
ask_listen_learn
AskListenLearn.org